

健診は受けた後が大切です！

健診は受けて終わりではありません。結果が届いたら必ず結果を確認しましょう。
そして、病気を未然に防ぐための生活習慣の改善、病気の早期発見・早期治療に活かしましょう！

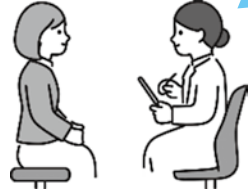
保健センターでは、あなたの生活習慣改善をお手伝いします！

すべて
無料!!

① 特定保健指導 (e-style塩電)

保健師や管理栄養士が生活習慣や検査値改善をお手伝いします。

対象：40歳～74歳で、特定健診結果よりメタボのリスクが高いと判定された方。
詳しい内容や日程については、健診会場での案内や結果に同封の案内チラシをご覧ください。



② 健康なんでも相談

健診結果やからだのちょっと気になることを気軽に相談できます。

対象：どなたでも利用可能。※要予約、1人1時間程度

場所：塩竈市保健センター ☎022-364-4786

日程は→ こちら	8/24(月) 13時～16時	9/2(水) 9時～12時 13時～16時	9/18(金) 9時～12時 13時～16時	9/29(火) 9時～12時 13時～16時
-------------	--------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

※上記の内容は変更されることがございますのでご了承ください。

あなたの野菜摂取量はどのくらい？

「健康日本21(第三次)」では、1日の野菜摂取量の目標は350g。しかし、塩竈市民の平均摂取量は247g※と野菜摂取量が少ないのが現状です。

指を数十秒機械に挟むだけで日頃の野菜摂取量がわかる「ベジチェック」を今年は全ての会場で実施します。右図参照

※R7年度特定健診会場による測定結果より

ベジチェック実施日程表

日 程	会 場
6月30日(火)・7月2日(木)	塩竈市公民館
7月3日(金)～5日(日)	保健センター
7月8日(水)～9日(木)・12日(日)	塩釜ガス体育館
7月14日(火)	マリゲート塩釜
7月17日(金)	浦戸諸島開発総合センター
7月22日(水)・24日(金)～26日(日)	塩釜ガス体育館

実施時間は13時30分～15時00分 ※土日は9時30分～11時30分も実施

☎健康づくり課(保健センター)☎364-4786

マイナ保険証をご利用ください！

国の法改正により、令和6年12月2日以降、紙の保険証は発行されなくなりました。
マイナンバーカードを保険証としてご利用ください(マイナ保険証)。

マイナ保険証を使うメリットは？

- ・ご本人の同意により、お薬情報や健診結果を治療に活用できます。
- ・一部の方を除き、事前の限度額認定手続きや後日の高額療養費申請手続きをしなくても、支払いが最初から限度額までに抑えられます。



マイナンバーカードを保険証として利用するには？

利用登録が必要です。市役所の特設会場、セブン銀行ATM、スマートフォンなどで登録が可能です。

マイナ保険証を持っていない場合は？

国民健康保険及び後期高齢者医療制度に加入されている方については、別途、資格確認書(※)が交付され、引き続き医療を受けることができます。なお、後期高齢者医療制度に加入されている方のうち、85歳以上の方については、マイナ保険証の有無に関わらず、全ての方に資格確認書(※)を交付いたします。

※7月中旬に交付予定です。令和9年7月31日までご使用いただけます。

国民健康保険に加入している方 ☎保険年金課給付年金係 ☎355-6503
後期高齢者医療制度に加入している方 ☎保険年金課医療係 ☎355-6519